

Bio rinatura



natürlich köstliche Rezepte

Lieber Bio-Genießer, gesunde Lebensmittel werden immer mehr zum Mittelpunkt einer ausgewogenen Ernährung. Gerade deshalb und mit dem Hintergrund, dass die Anzahl der Allergiker steigt, haben alle rinatura-Artikel bereits seit über 20 Jahren die informative und leicht verständliche „Warenkunde auf einen Blick“. Produktspezifische Eigenschaften wie z.B. glutenfrei, vegetarisch und lactosefrei sind durch die **rinatura-Warenkunde** kinderleicht festzustellen.



Sollten Sie dennoch Fragen zu unseren Produkten haben, so helfen Ihnen unsere Dipl.-Oecotrophologinnen jederzeit weiter. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Verwendung der rinatura-Produkte.

Ihr rinatura-Team

Alle Rezepte gelten für 4 Personen.



Bio rinatura

Weitere Informationen/Rezepte:
www.rinatura.de
Rila rinatura
Postfach 1161
D-32340 Stemwede-Levern
E-Mail: kontakt@rila.de

4. Auflage

Geliertes Apfelsüppchen mit Buttermilchmousse & Sesamkrokant

- 15 g Apfelpektin
- 180 g **rinatura Rohrzucker**
- 500 ml Apfelsaft klar
- 150 ml fruchtiger Weißwein, z. B. Chardonnay
- 60 ml **rinatura Agavendicksaft**
- 2 Bio-Zitronen
- 250 ml Buttermilch
- ½ TL Agar-Agar (pflanzliches Geliermittel)
- 250 ml Schlagsahne
- 1 Pkg. **rinatura Sesam-Krokant**
- frische Minzblätter

Apfelpektin mit 80 g Rohrzucker trocken mischen. Apfelsaft, Weißwein, 100 ml Wasser, Agavendicksaft und den Saft einer Zitrone in einem Topf erwärmen und unter Rühren die Zuckermischung zufügen. Unter ständigem Rühren langsam aufkochen lassen. Auf vier tiefe Teller verteilen und kühl stellen.

Für die Buttermilchmousse die zweite Zitrone heiß waschen, Zitronenschale mit einer Reibe abreiben. Mit der Buttermilch und 100 g Rohrzucker verrühren. Sahne steif schlagen.

Zitrone auspressen, den Saft mit Agar-Agar und 2 EL Wasser verrühren und kurz aufkochen lassen. Zunächst die Buttermilch, dann vorsichtig die geschlagene Sahne unterrühren.

Im Kühlschrank fest werden lassen.

Den Sesam-Krokant in der Mikrowelle kurz erwärmen und mit einem scharfen Messer längs vierteln. Von der Mousse mit einem heißen Esslöffel Nocken abstechen. Jeweils zwei Nocken auf dem Apfelgelee anrichten. Jeweils mit zwei Sesam-Krokantstreifen und Minzblättchen garnieren.

rinatura
Bio



Zubereitungszeit: 20 - 25 Minuten plus Kühlzeit

rinatura



Fruchtiger CousCous-Salat

- 350 ml **rinatura Gemüsebrühe**
- 2 TL Currypulver
- 300 g **rinatura CousCous**
- 3 EL **rinatura Kokosöl**
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika grün
- 1 rote Chilischote
- 200 g Ananasfruchtfleisch
- rinatura Sonnenblumenöl**
- 3-4 EL Zitronensaft
- 50 g **rinatura Kokos-Chips**
- ½ Bund Minze
- Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe und Currypulver aufkochen. CousCous einstreuen und mit einem Kochlöffel durchrühren. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Paprika und Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Ananasfruchtfleisch in Würfel schneiden.

Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel bei geringer Hitze unter ständigem Rühren ca. 2-3 Minuten anschwitzen. Chilischote und Ananas hinzugeben, nochmals 2-3 Minuten anschwitzen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Vom Herd nehmen, auskühlen lassen und anschließend unter den krümelig gerührten CousCous mischen. Mit Zitronensaft, Sonnenblumenöl, gehackter Minze, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kokos-Chips erst kurz vor dem Servieren unter den Salat heben, damit sie nicht weich werden. Auf Tellern anrichten und mit ein paar Kokos-Chips und Minzblättern garnieren.

rinatura
Bio



Zubereitungszeit: 25 - 30 Minuten



Poulardenbrust im Sesammantel auf cremigen Spaghetti

- 4 Poulardenbrüste á 180 g
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 Limetten
- 4 EL **rinatura Sojaöl**
- 5 EL **rinatura Ahorn-Sirup**
- 6 EL **rinatura Sesamsamen** geröstet
- 200 g **rinatura Spaghetti** (hell oder Vollkorn)
- 250 ml **rinatura Hühnerbrühe** gekörnt
- 100 ml Sahne
- 1 Glas **rinatura Curry-Dip**
- Salz, Pfeffer
- frischer Schnittlauch zum Garnieren

Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.

Die Schale einer Limette abreiben. Dann beide Limetten auspressen. Alles mit Sojaöl und Ahornsirup verrühren. Poulardenbrüste waschen, trockentupfen und mit der Marinade mischen. Zudeckt 6-8 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen. Zwischendurch einmal wenden. Fleisch aus der Marinade nehmen. Marinade beiseite stellen. Die Poulardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in Sesam wenden. Leicht andrücken, auf ein gefettetes Backblech legen und im heißen Backofen bei Umluft 175 °C ca. 15 Min. braten.

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Hühnerbrühe und die Sahne in einem Topf erhitzen und auf ca. 250 ml einkochen lassen. Die Marinade hinzufügen.

Die Spaghetti abgießen und in die Sauce geben. Alles so lange unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen bis die Spaghetti die Sauce aufgenommen haben. Mit Salz abschmecken und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die gebratenen Poulardenbrüste auf den Spaghetti platzieren und mit je 1 EL Curry Dip und in Röllchen geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Zubereitungszeit: 30 - 35 Minuten plus Marinierzeit

rinatura
Bio



rinatura



rinatura

Gefüllte Auberginen

- 125 g **rinatura Soja-Stücke**
- 4 kleine Auberginen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 **rinatura Knoblauch mit Oregano**
- 1 grüne Paprika
- 2 vollreife Fleischtomaten
- 200 g Schafskäse
- 8 EL **rinatura Natives Olivenöl extra**
- rinatura Gemüsebrühe gekörnt**
- 4 EL **rinatura Pomodori al Arrabiata**
- ½ Bund frischer Oregano
- rinatura Kräutersalz**
- Pfeffer aus der Mühle

Die Soja-Stücke 10 Min. in Wasser oder Brühe quellen lassen. Die Auberginen waschen und in Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren. Abgießen, abkühlen lassen, längs halbieren und das innere Fruchtfleisch mit einem Esslöffel ausstechen. Ca. 1 cm dicken Rand belassen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebeln pellen, halbieren und fein würfeln. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und ebenfalls würfeln. Den Schafskäse grob zerkrümeln. Soja-Stücke in 750 ml Gemüsebrühe ca. 7-8 Minuten kochen bis sie weich sind. Aus der Brühe nehmen und etwas ausdrücken. Mit gekörnter Gemüsebrühe, gepressten Knoblauchzehen, Kräutersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. In einer Pfanne die gewürzten Soja-Stücke in 3 EL Olivenöl gut durchbraten. Die Hälfte vom Schafskäse hinzugeben und so lange rühren bis der Schafskäse geschmolzen ist.

In einer zweiten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Nacheinander Zwiebel-, Paprika- und Auberginenwürfel hinzugeben und leicht anschwitzen. Zum Schluss die Tomatenwürfel und Pomodori al Arrabiata zugeben und mit gehacktem Oregano, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Pfanne vom Herd nehmen, die gebratenen Sojastücke zugeben und alles miteinander vermischen. Die Auberginenhälften damit füllen und mit dem restlichen Schafskäse bestreuen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten, die Auberginenhälften einsetzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 15-20 Min. backen. Mit frischem Oregano garnieren und mit Risotto servieren.

Zubereitungszeit: 45 - 50 Minuten

rinatura
Bio

